移动互联网时代媒介依存的新表现及应对策略

摘　要：移动互联网时代下，电子信息媒介构建的瞬间使每一个人相互连接。移动终端的智能化发展使得信息传播互动性逐步增强，将人们对媒介的依赖推向一个新的高度。避免对媒介产生过度依赖在这个时代下显得极其重要。

关键词：移动互联网；受众；媒介依存
中图分类号：TP393　　文献标识码：A
文章编号：1671-0134（2018）09-112-02　　DOI：10.19483/j.cnki.11-4653/n.2018.09.047

文 / 胡丽

自大众传播时代开始，人们就以不同的姿态在接触和使用媒介，互联网的发展，使充斥着尖端技术的纷繁媒介迅速席卷全球。网络环境的日益完善，使得各类互联网应用的需求被激发，移动互联网在一定程度上塑造了一个全新的社会生活形态。置身于庞大的信息海洋之中，人们越来越倾向于依赖媒介，对媒介逐渐表现出过度的工具性依赖。

1. 移动互联网时代的来临与发展

1. 1 移动互联网的特点

1.1.1 移动终端的智能化

互联网时代下，移动终端主要以智能手机、pad为代表，其中，智能手机融合了电话、电脑、电视、照相、摄影、定位等功能于一体，成为移动终端主体，“人手一部手机”渐成现实。高度移动性和便捷性的移动终端，使信息传播极为方便，在此基础上，产生出一种特殊的经济模式——媒体经济，换种说法也被称为注意力经济，这一种经济形态中眼球资源是最短缺的资源。移动智能终端随时随地服务的特点恰好填补了人们坐地铁、等公交等时间空隙，通过吸引受众在间歇的、非连续性的和零散的时间段内的注意力的方式获取经济收入，从而创造出“离散眼球经济”。

1.1.2 信息传达的即时性与互动性

互联网时代，沟通人际传播和大众传播的两级传播模式已难以概括如此复杂的网络化传播形态。“以全球的海量信息为背景的网络传播，海量参与者为其对象，而这些参与者同时也是信息的接收与发布者，并在任何时间任何地点都能够对信息做出一定的反馈”。在当下，信息传播速度快、时效强、限制少，受众资源又因手机用户数量的庞大而极大丰富，客观上增加了交流频率、扩大了交流内容，媒介依存症逐渐滋生。

1.1.3 应用平台的便捷性

“应用”通常被称为APP，即软件，这些“应用”也被称为“客户端”。当下，几乎每台移动智能终端设备都拥有“应用商店”，用户根据自己的需要下载不同的软件；“应用”简化了获取信息的路径，在客户端风靡之前，人们通常需要运用www或者wap浏览器查找信息，输入网址，再逐步获取所需要的内容，在这一过程中，往往会出现别的干扰，导致时间的浪费；“应用”的出现则简化了信息查找过程，打开“应用”就能直接获取内容，它的盛行使得受众习惯得到固化，专业化服务亦使得特定品牌成为受众的特殊依赖。

1. 2 移动互联网时代的来临

移动互联网之所以可以被定义为一个时代，并不是说它创造了更多信息，而是说人与信息之间原有的二次关系被它改变了，互联网尤其是移动互联网的发展使得空间距离消失，人们逐渐成为信息的一部分。在这个时代到来之前，人和信息是分开的，人们在获取自己所需信息的时候往往要付出很多精力。但当下，人们可以轻松捕获所需信息，信息传播渠道被拓宽，信息选择的自主性也不断增强。

2. 移动互联网时代下媒介依存的新表现及影响

2. 1 媒介依存的内涵

在《传播学教程》一书中，郭庆光学者是这样定义“媒介依存症”的：过度地沉湎媒介而无法自拔；任何价值和行为选择必须从媒介中寻找一定的根据；满足于与媒介中的虚拟社会互动而回避现实生活中的社会互动；孤独和自闭的社会性格等。移动互联网背景下，媒介高度发达，人们逐渐将媒介使用当作完成自身社会化的重要手段，媒介依存日益显现。

2. 2 媒介依存的新表现

当下，人们的需求在媒介中比较容易获得且能够得到持久满足，人们逐渐形成习惯。当下，“媒介依存症”的新表现主要有以下三点。

2.2.1 社交异化，价值的选择更加受到网络影响

所谓社交异化，是指使用者满足于与媒介的虚拟社会互动，将大量的时间花费在网络上，从而忽略了现实生活。有数据显示：在中国境内，手机网民上网使用最多的三个领域截至2015年底分别是社交网络、搜索平台以及电子商务，访问量最高的网址分别是qq.com和weixin.qq.com，qq与微信的访问量所占比例分别达到30.34%和11.95%。当下，社交媒体的膨胀让更多的人倾向于释放自己在现实生活中所承受的压力，缓解各类紧张情绪，越来越多的人热衷于在网络上寻求帮助，对事

物的看法也更容易受到网络的影响，从而使自身原有的态度立场发生改变。

2.2.2 浅阅读现象越发盛行，对问题的探讨浅尝辄止

麦克卢汉说：“印刷媒介使人养成了线性的、因果联系的、理性的思维方式，但却使人不能立体地、复合地认识和思考；而在另一方面，使用冷媒介电子媒介则更多地需要人们主动参与，发挥其丰富的想象力，由此让人的思维方式变得更加灵活全面、不拘一格。”当下，媒介的强大信息量大大弱化了原有的难度，使得媒介使用者的判断力、思考力大幅减弱。阅读时间的压缩使得人们越发热衷于消费即时、肤浅、娱乐性强的快餐文化，拒绝深刻，疲于思考，断章取义，使得浅阅读越发成为现代人的“顽疾”。

2.2.3 生活规律被打破，拖延症成为媒介依存并发症

媒介的蓬勃发展极大地开阔了人们的视野，“夜猫族”的出现在某些程度上可以说是媒介依存的产物，网络上经常看得到人调侃“干正事儿的时候越发疲惫，一旦拿起手机，满血复活。”随着媒介使用的深入，拖延似乎成为了生活的常态，“我刷会儿微博再做这个”“我看个动态再说”，而更多的人甚至造就了一种“你只是在朋友圈很努力”的滑稽现象，终而复始，最终计划要完成的事情也只能付诸东流，拖延症成为了媒介依存的并发症。

3. 媒介依存的应对策略

媒介的发展已经成为不可阻挡的潮流，而由媒介依存所产生的危害也不容小觑，当下，该如何正确防范显得刻不容缓。

3.1 提高媒介素养，培养良好使用习惯

1992 年，美国媒体素养研究中心曾这样定义媒介素养——“媒介素养指的是人们面对各类媒体信息时所反映出来的选择、理解、质疑、评估、创造、生产以及思辨的能力。”如今，媒介技术充分发展，媒体已经自媒体化，在媒体利用上，每个人都处于平等地位，于是信息传播的维度从主客维度逐步过渡到主体间维度。要避免对媒介的过度依赖，关键在于提升信息选择及理解能力，面对新问题不再局限于简单接受，而是主动思索。“生活是一项运动，一项不均衡、不规则甚至形式多样的运动。而在其中一味地迁就自己，使自己被各种喜好牢牢地束缚，甚至上升到不能偏离、不能扭转的地步，这在本质上来说并不是做自我的朋友，更不是做自我的主人，而是成为了自我的奴隶。”

3.2 家人朋友积极引导，增强现实交流

有学者将网络上的交往称为“孤独的狂欢”，其实，参与媒介的交往也是用户寻找自身认同感和归属感的一个过程，人们倾向于在相似的群体中寻求社会共识，想在争取话语权的同时也赢得别人的认可与尊重。因为对媒介的过度依赖，媒介依存症患者在社会交往中易出现沟通障碍，越害怕越沉默，性格也越发孤僻，如果他们仅靠自身努力走出虚拟世界，其过程一定是艰难的，所以这个时候应得到家人朋友的帮助；作为家长，应该尽量鼓励自己的子女走出家门，融入社会，多结识朋友，参与更多的社会活动；作为朋友，应加强日常相处，多寻求在现实生活中的互动机会，携手多参与积极的健康活动。

3.3 提升媒体公信力，营造良好大环境

媒体公信力指的是新闻媒体所具有的一种被社会公众所信赖的力量，决定着媒体的舆论影响力。移动互联网时代下的今天，信息传播门槛的降低使得各类信息杂糅在一起，假新闻泛滥的情形逐渐上升，一家媒体涉假，多家媒体尤其是网络媒体纷纷转载、传播，沦为帮凶，严重损害传媒整体公信力。媒介自身要加强自律，保证新闻真实性，不盲目追求点击率，注重社会效益，勇于担当责任，在当下显得尤为重要。简而言之，就是将媒体自身的行业自律与社会外界的他律相结合，健全相关的体制机制，确保受众意见的听取和执行，创造清晰明朗的网络消费环境。

结语

移动互联网的发展将我们卷入一个“个性化”的独特空间，在构造这个空间的时候，我们慢慢享受成为信息传播者的定位，不断向人们展示自己、表达自己，凸显自己的与众不同。我们的生活逐渐变得不被自己控制，瞬息万变的信息将我们包围，身份的变换让我们逐渐疲于应对。如何在媒介日新月异的发展中保持清醒的头脑，免受媒介依存症的困扰，成为了一个值得人们深刻思考的问题。媒

参考文献

[1] 袁爱清，孙强 . 媒介视野中的社会焦虑及疏导研究 [J]. 新界，2017（8）：75-80.

[2] 匡文波 . 手机媒体概论第二版 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2012.

[3] 戴烽，朱清 .“双层社会”背景下无特定指向虚假新闻的刑事规制思路 [J]. 当代 传播，2016（4）：73-75，81.

[4] 丁柏铨 . 论第四媒体的崛起对新闻传播实践与理论的影响 [J]. 江海学刊，2002（6）.

[5] 汪青云，胡沈明 . 突发事件中政务微博信息发布理论框架建构 [J]. 现代传播（中国传媒大学学报），2016，38（11）：71-75.

[6] 中国互联网协会《中国移动互联网发展状况及其安全报告（2016）》[EB/OL].(2016-10-30) https：//sanwen8.cn/p/145YIsP.html.

[7] 马歇尔·麦克卢汉，何道宽，译 . 理解媒介——论人的延伸 [M]. 北京：商务出版社，2000.

[8] 郭庆光 . 传播学教程 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2002.

[9] 臧海群 . 传播学教育新方向：从媒介研究到媒介素养 [J]. 现代传播，2003（6）.

[10] 蒙田 . 论三种交往 [M] 南京：江苏译林出版社，1996.

（作者单位：江西师范大学）